

週間献立予定表

2024年04月15日(月)~2024年04月21日(日)

| 日付 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|-------------|---|---|---|
| 4/15 (月) | 鶏のみそ煮 金平大根 すまし汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | さけの春野菜あんかけ 里芋のそぼろ煮 みそ汁 豆ごはん | 豚たまキャベツの旨だれ炒め メンチカツ みそ汁 ごはん |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 627 kcal 25.8 g 19.1 g 炭水化物 90.2 g | エネルギー たんぱく質 脂質 764 kcal 27.6 g 21.1 g 炭水化物 65.4 g | エネルギー たんぱく質 脂質 942 kcal 31.6 g 28.4 g 炭水化物 113.8 g |
| 4/16 (火) | じゃが芋と玉ねぎのオムレツ 小松菜のソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ロールパン ごはん・卵・納豆 | 坦々麺 春巻 わかめごはん | 肉豆腐 茶碗蒸し みそ汁 ごはん わらびもち(抹茶) |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 538 kcal 22.3 g 16.4 g 炭水化物 78.7 g | エネルギー たんぱく質 脂質 843 kcal 32.2 g 24.3 g 炭水化物 127.5 g | エネルギー たんぱく質 脂質 807 kcal 29.3 g 30.1 g 炭水化物 92.8 g |
| 4/17 (水) | さけの照り焼き 白菜のごま和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | ソースカツ丼 炊き合わせ みそ汁 | 鶏のにんにくはちみつ焼き 金平ごぼう みそ汁 ごはん |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 584 kcal 27.8 g 10.8 g 炭水化物 93.1 g | エネルギー たんぱく質 脂質 1051 kcal 33.8 g 41.3 g 炭水化物 138.2 g | エネルギー たんぱく質 脂質 797 kcal 33.8 g 25.0 g 炭水化物 87.3 g |
| 4/18 (木) | 野菜コロッケ マカロニサラダ わかめスープ サラダ 牛乳・レーズンパン ごはん・卵・納豆 卵 |  | 牛肉と野菜の塩ダレ炒め もやしのお浸し みそ汁 ごはん |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 644 kcal 18.2 g 14.3 g 炭水化物 112.8 g | エネルギー たんぱく質 脂質 736 kcal 23.9 g 23.8 g 炭水化物 87.3 g | |
| 4/19 (金) | 一口アジフライ 大豆と昆布の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | 塩しモン唐揚げ 白菜のうま煮 みそ汁 ごはん | 天津飯 チャプチェ 中華スープ 大学芋 |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 647 kcal 24.9 g 16.2 g 炭水化物 101.6 g | エネルギー たんぱく質 脂質 885 kcal 34.9 g 36.9 g 炭水化物 87.2 g | エネルギー たんぱく質 脂質 808 kcal 27.7 g 29.6 g 炭水化物 120.0 g |
| 4/20 (土) | 豆腐野菜ハンバーグ ひじきの煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・納豆 | さわらの南蛮漬け 厚揚げのみそ炒め けんちん汁 ごはん | チキンチャップ さつま芋サラダ コンソメスープ ごはん |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 595 kcal 21.8 g 13.8 g 炭水化物 98.8 g | エネルギー たんぱく質 脂質 727 kcal 25.5 g 26.8 g 炭水化物 106.6 g | エネルギー たんぱく質 脂質 798 kcal 34.3 g 31.0 g 炭水化物 99.4 g |
| 4/21 (日) | ロングウインナー カリフラワーサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆 | クリームスープスパグティ えびカツ コーンサラダ | 豚肉の生姜炒め キャベツの胡麻和え みそ汁 ごはん |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 668 kcal 22.3 g 14.4 g 炭水化物 92.0 g | エネルギー たんぱく質 脂質 785 kcal 24.5 g 23.6 g 炭水化物 92.7 g | エネルギー たんぱく質 脂質 769 kcal 29.0 g 28.0 g 炭水化物 103.0 g |

※材料等の都合により変更する場合があります。